යථාභූත ඤාණ දර්ශනය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"රූපං දිස්වා සතිමුට්ඨා
පියං නිමිත්තං මණසිකරෝතෝ
සාරත්ත චිත්තං වේදේතී
තංචේ අජ්ඣාසාය තිට්ඨතී

තස්ස වඩ්ඩංති වේදනා
අනේකා රූප සම්භවා
අභිජ්ඣාච විහේසාච
චිත්තමස්සූපහඤ්ඤතී"

(මාළුංඛ්යපුත්ත ථේරගාථා)

අද පෝය දා. වස් කාලය අදින් ඉවරයි. ඉතින් වස් කාලයක් වුනාම ගොඩාක් ගුණධර්ම පුරන්න පුළුවන් කාලයක් හැටියටයි. අපි අහල තියෙන්නෙ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ ඉඳලම මේ වස් කාලවලදි තමයි බොහොමයක් මාර්ගඵලලාභීන් කියන ඇත්තෝ බිහි වෙන්නෙ කියනව. ඒකට ප්රධානම හේතුව තමයි වස් කාලයකදි සාමාන්යයෙන් සමූහයක් හැටියට එකතු වෙලා කිට්ටුවෙන් ඉන්නෙ. ඊට පස්සෙ තමයි ඒ ඇත්තෝ තම තමන්ගෙ පුද්ගලික පුහුණුවට වනාන්තර හරි කොහෙට හරි ඈතවල්වලට වැඩම කරන්නෙ.

කොහොම හරි අද මට හිතුනා ඔය ඒ කියන කාරණේට ටිකක් සමගාමීව යන, එක කාරණාවක් කියල දෙන්න ඕනෙයි කියල. සාමාන්යයෙන් අපි හැමෝටම මේ ලෝකයේ තියන දේවල් දකින්න අවස්ථාව තියනවා, අහන්න අවස්ථාව තියනවා, ආදී කොට ඇති අපේ ආයතනවලින් ඒවා ගන්න අවස්ථාව තියෙනව. සමහර ඇත්තන්ට ඒ අවස්ථාව යම් යම් හේතූන් මත ඇහිරිලා තියෙන්නත් පුළුවන්, නැති වෙලා තියෙන්නත් පුළුවන්. සමහර ඇත්තන්ට ඇහෙන්නේ නෑ, එක්කෝ බලන්න බෑ ආදී වශයෙන්.

කෙසේ හෝ වේවා අපි ඔය අහන හෝ බලන හෝ මොනව හෝ කරන ඒ කාරණාවක් මත පිහිටල තමයි කටයුතු කරන්නේ කියල බුදු හාමුදුරුවො අපිට කියල දෙනව. ඒක ගැන කියවෙන කතාවක් තමයි අද මට කියන්න හිතුනේ.

"රූපං දිස්වා සතිමුට්ඨා

පියං නිමිත්තං මණසිකරෝතෝ"

අපි මොකක් හරි රූපයක් දැක්කහම දේශනාවෙ තියෙන්නෙ මෙහෙමයි, මේ මාළුංඛ්යපුත්ත කියන රහතන් වහන්සේ කියන්නෙ,

"සතිමුට්ඨා පියං නිමිත්තං මණසිකරෝතෝ"

අපි ඒ දකින රූපය කෙරෙහි මෙනෙහි කරන්න පටන් ගන්නවා, හිතන්න පටන් ගන්නවා, කල්පනා කරන්න ගන්නවා අපි කැමති විදියට. ඒ දේ ගැන අපි හිතන්න ගන්නෙ අපි කැමති විදියට. ඒ කියන්නෙ තමන් රුචි කරන විදියට. ඇත්තම කියනව නම් තමන් ඒ වෙලාවෙ රුචි කරන විදියට.

ඒකට හේතුව හැටියට බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරන්නෙ "සති මුට්ඨං" සිහියක් තියනවා, නැතුව නෙවෙයි. නමුත් එයාගෙ සිහිය මොට සිහියක් තියෙන්නෙ. ඒක දියුණු තියුණු සිහියක් නෙවෙයි.

"රූපං දිස්වා සතිමුට්ඨා පියං නිමිත්තං මණසිකරෝතෝ"

මොට සිහිය තියනකොට (තියනවා අනිවාර්යයෙන්ම) ඒ වෙලාවෙ අපි මෙනෙහි කරන්නෙ "පියං නිමිත්තං මණසිකරෝතෝ" මම මෙනෙහි කරන්න ප්රිය වෙන ස්වභාවයට. මම මෙනෙහි කරන්න ප්රිය කාරණාව ගැන විතරයි මම මෙනෙහි කරන්නෙ. ඒ කාරණාව තුල තියන සත්ය අසත්යතාවය කෙසේ හෝ වේවා, ඒ කාරණාවෙන් එළියට එන කතාව මොකක් හෝ වේවා කාරි නෑ, ඒකට කමක් නෑ. අපි මෙනෙහි කරන්නේ අපි මෙනෙහි කරන්න මනාප විදියට. මොකද්ද ඒකට හේතුව?

සිහිය මොට වීම.

සිහිය තියනවා කියල කියන්නේ, යථාර්තය අපි තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරනවා. මෙතන තියන සත්ය වූ ස්වභාවය. සිහියට කියන තවත් වචනයක් තමයි 'යථාභූත ඤාණ දර්ශණය' කියල කියන්නෙ. මේ ඇත්ත ඇති හැටියෙන් බලන දැක්ම. තේරුම් ගන්න එක.

නමුත් මොට සිහිය තිබ්බහම ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නෙවෙයි පේන්න පටන් ගන්නේ, නැත්ත ඇති සැටියෙනුයි පේන්නෙ. ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නෙවෙයි නැත්ත ඇති සැටියෙනුයි පේන්නෙ.

"සාරත්ත චිත්තං වේදේතී
තංචේ අජ්ඣාසාය තිට්ඨතී"

එතකොට ඒ විදියට අර මොට සිහියෙන් බලලා, අපි කැමති විදයට මැනලා, හිතේ තැන්පත් කර ගන්නවා,

"සාරත්ත චිත්තං වේදේතී"

ඒ මම හිතන්න කැමති ස්වභාවයෙන් තමයි මං ඒක වින්දනය කරන්නෙ. මම හෝ අපි හෝ කවුරු හෝ වෙන්න පුළුවන් මේ ලෝකෙ ඉන්න හැමෝම.

"තංචේ අජ්ඣාසාය තිට්ඨතී"

ඒ මෙනෙහි කරපු විදියට තමයි හිතේ තැන්පත් වෙන්නෙ.

"තස්ස වඩ්ඩංති වේදනා අනේකා රූප සම්භවා"

ඒ දැකපු රූපය අර හිතේ තැන්පත් කර ගත්ත ආකාරයක් තියනවනෙ. ඒ ආකාරයට අනුව "තස්ස වඩ්ඩංති වේදනා අනේකා රූප සම්භවා" වින්දනය කරනවා මොනව හරි දේවල්. සැප වේදනා, දුක් වේදනා, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා කියල කියන මොනව හරි කමක් නෑ වින්දනය කරනවා අර හිතේ තැන්පත් කරගත්ත දේට සාපේක්ෂව.

"අභිජ්ඣාච විහේසාච
චිත්තමස්සූපහඤ්ඤතී"

ප්රශ්ණය ඔතනයි තියෙන්නෙ. ඒක හින්ද තමයි මෙයාට දුක්ඛ දෝමනස්සය කියන එක ඇති වෙලා තියෙන්නෙ. ඒ විදියට හිතේ තැන්පත් කරගත්ත හින්දයි දුක්ඛ දෝමනස්සය කියන එක මෙයාගෙ පස්සෙන් පන්නන්නෙ. බැලුවෙ සැකෙන් නම් හිතන්නෙ සැකෙන්මයි. හිතන්නෙ සැකෙන් නම් හිතේ තැන්පත් කරගන්නෙ සැකෙන්මයි. හිතේ තැන්පත් කරගත්තෙ සැකෙන් නම්, හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙන්නෙ සැකෙන් නම්, අනිවාර්යයෙන්ම ඒක තුලින් දුකක් හට ගන්නවා කියන එක ඉන් තේරුම් වෙන්න පුළුවන් දෙයක්.

ඒක හරියට කරිවිල ඇටයක් හිටෙව්වොත් එහෙම අඹ ගෙඩියක් ගන්න බෑනෙ. කරවිල ගෙඩියක් තමයි එන්නෙ. කරවිල ඵලයක් තමයි එන්නෙ. ආන් ඒ වගේ කාරණාවක්. එතකොට සමස්ථයක් හැටියට අපේ ජීවිතය තුල සිහිය කියන එක නැතුවාම නෙවෙයි අපි කාටත්. තියනව. හැබැයි ඒ කියන සිහිය ඔය කියන විදිහේ ධර්මාවබෝධයකට යන්න තරම් ප් රමාණවත් නෑ. ඒකයි ඇත්ත කතාව.

එවන් වූ මොට සිහියක පවතින තාක් කල්, අපි ඒ මෙනෙහි කරන හැම කාරණාවක්ම අපේ හිත්වල තැන්පත් වේවි, තැන්පත් කර ගනීවි කෙලෙස් ආශ්රය කරගත්ත හැටියට. ක්ලේශයක් හැටියට. එතකොට ප් රශ්නෙ තියෙන්නේ ඒ විදියට කෙලෙස්, දවසක් ඇතුලත ඇහැ ඔස්සේ

විතරක් කොච්චර ගාණක් අපි තැන්පත් කර ගන්නවා ඇද්ද? කොච්චර ගාණක් අපි හිතේ පුරවගන්නවා ඇද්ද?

සාමාන්යයෙන් ෆෝන් එක වගේ නම් ඕක අර storage කියල කියනවා. ඉඩ පහසුකම් මදි වුනොත් එහෙම එයා message එකක් එවනවා දැන් මේක ඉඩ පිරිල තියෙන්නෙ, මකන්න කියල. අපි අර පරණ වැඩක් නැති ඒව අරගෙන මකල දානව. නමුත් මේ ඔළුවෙ තියන ඒව මකන්නෙ කොහොමද? ඔන්න ඔතෙන්ටයි මට එන්න ඕනකමක් තියෙන්නෙ. ඒවා මකනවා කියන එකටත් වඩා කතාව වෙන්නෙ ඇත්තටම ඒවා මැකිල යන්න ඉඩ දෙනවා කියන එක.

සාමාන්යයෙන් අපේ හිතක ස්වභාවය තමයි, ඒ තැන්පත් වෙලා තියන කාරණාවක් නැවත මතක් කරල දෙනව. ඒක අපි දැන් හිතන්නකො ඔය ඇත්තො කවුරු හරි කෙනෙක්ව දකිනකොට හිතාපු විදිහක් තියනව නම්, හිතිච්ච විදිහක් තියනව නම්, මෙනෙහි කරන්නෙත් ඒ හිතිච්ච විදියට අනුවමනෙ. එතකොට හිතේ තැන්පත් වෙන්නෙත් ඒ හිතාපු විදියට අනුවමනෙ. ඒ වගේ කෙනෙක්ව දැක්කොත් හෝ ඒ වගේ වටපිටාවකට කිට්ටු අවධියක් අපිට ආවොත් එහෙම, අපේ හිතේ තියන අර පරණ මතකය හිත ඈදල දෙනව අපිට. හිත කිට්ටු කරල දෙනව, මොකද එයා හරි හොඳ සේවකයෙක් වගේ ඇත්තම කියනව නම්.

එයා වැරැද්දක් නෙවෙයි කරන්නෙ. අපිම හිතේ තැන්පත් කරගෙන තියන දේ, සාංසාරිකව අපි මේක ඇතුලට දාගත්ත දේ, එයා එළියට අරගෙන ගෙනැල්ල දෙනව ඒ වෙලාවට. අපිට සිහියක් නැති නම් මේ මතක් වුනේ, අර අතීතයේ මතකයක් මේ එළියට ආවෙ කියල කියන එක, ඒක අපිට ආවෙ නැත්නම් එහෙම, අර වර්තමානයේ බලන දේට අතීත අර සිදුවීම ඈදගෙන, අපි ඊළඟට අළුත් කතාවක් මෙතෙන්දි හදා ගන්නවා ක්ලේශාරෝපණයක් එක්ක තියන විදිහේ.

අන්න ඒක හන්ද තමා ඇත්ත ඇති සැටියෙන් බලනවා කියන එක අපිට වැහිල යන්නෙ. අපි ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නෙවෙයි බලන්නෙ. අර හිත ඇතුලෙ තිබිච්ච කතාවක් එළියට ඇවිල්ල අපිට මතක් කරල දුන්නහම ඒ අනුසාරයෙනුයි බලන්න යොමු වෙන්නෙ. ඊට පස්සෙ අපි කතාබහ කරන්න පුළුවන්, වැඩකටයුතු කරන්නත් පුළුවන්, නැවත නැවත හිතන්නත් පුළුවන් අර කියන කෙලෙස් ස්වභාවයට අනුකූලව හෝ හිතේ තැන්පත් කරගත්ත අර ස්වභාවයට අනුකූලව. ඕක තමයි සාමාන්ය හිතක තියන සාමාන්ය වූ වැඩපිළිවෙල. මේකෙන් අපිට ඇත්තටම පනින්න පුළුවන්කමක් නෑ. අවංකවම කියන්න ඕන.

අපි හැමදාම හිතන එකක් තමයි එහෙනම් නිවන කියල කියන දේ මේ හැම එකකින්ම අයින් වෙන මොකක් හරි එහෙම එකක් කියල. නෑ එහෙම එකක් නෙවෙයි. මේ හිතේ වැඩපිළිවෙල අපි තේරුම් ගත්තා නම්, හිතේ ක් රියාත්මක වෙන ඒ ස්වභාවය හොඳට තේරුම් ගත්තා නම්, අපේ හිතේ

තැන්පත් කෙරෙන හෝ කරගන්න අර අකුසල් කාරණාවල් ටික වෙනුවට, අපි කුසල් කාරණාවක් ඕක තුල තැන්පත් කරන්න පටන් ගන්නව. ඒ කුසල් කාරණේ තැන්පත් කරන්න වුනාම ඊළඟ අවස්ථාවකදී, අර කියන අකුසල් කාරණේ හිතට මතු වෙනවාට වඩා කුසලය මතු වෙන්න ඉඩ තියනව.

ඒ මතු වෙන කුසලයත් එක්ක තමයි අපේ ජීවිතේ එතකොට, අර ප්රශ්න නැති, කරදර නැති, දුක් සන්තාප නැති, කියන ඒ තැනට පැමිණවෙන්න යන්නෙ. ඒ තැනට අපිව යොමු කරගෙන ඉන්නෙ. මේක වෙනම බලවේගෙකින් වෙනවා නෙවෙයි එතකොට. මොනවත්ම බලවේගයක් නැහැ. තියන එකම එක බලවේගය තමයි අපේ තියන හිතේ බලවේගය. අපේ තියන හිතේ හයිය කියන එක. අපි කරන පුහුණුව, අපි කරන මේ ප්රායෝගික අභ්යාසයන් ටික තමා අපිට ඔය කියන දැනුමකට පාර හදල දෙන්නෙ. ඒ කියන තැනකට අපිව අරගෙන යන්නෙ.

එතකොට වැදගත් වෙන්නෙ මොකද්ද අද වගේ දවසක? ඇහැට දකින රූපය බලන විදිහ ගැන චුට්ටක් තේරුම් ගන්න ඕන. මේක මං බලන්නෙ මනාපයෙන්ද? අමනාපයෙන්ද? එහෙම නැතිනම් කනට අහන සද්දය ඇහෙද්දි චුට්ටක් බලන්න ඕන ඒකෙ ප්රතික්රියාව මොකද්ද? කියල. මේ සද්දයට මට මනාපයද අමනාපයද තියෙන්නෙ? එහෙම නැත්නම් නාසයට ගඳ සුවඳ. එහෙම නැතිනම් දිවට රසය. එහෙම නැතිනම් ශරීරයට ස්පර්ශය. එහෙමත් නැතිනම් හිතට එන අරමුණු.

මේ ටික ගැන අධ්යනය කරන එකට අපි කිවුව පුහුණුව කියල. හැබැයි හිතන්න එපා මෙහෙම කිවුව කියලා එක දවසක් ඇතුලත ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස කියන මේ ආයතන ඔක්කෝටම ඔය කියන වැඩපිළිවෙල දාලා, ඔය කියන සිහිය පිහිටුවීම දාලා, ඔක්කෝම ටික එක දවසකින් ඉවරයක් කරනව කියල හිතන්න නරකයි. ඒක කරන්න ඕන නැති දෙයක්. ඒක කරන්න නුවමනා දෙයක්.

නමුත් තමන්ට තේරෙනවා නම් යම්කිසි ප්රමාණයක දරා ගැනීමක් කරන්න පුළුවන් කියල එක විනාඩියක් හරි කමක් නෑ, ඒක නම් කරන්න පුළුවන් ප්රමාණෙ, ඒ ප්රමාණෙන් කරන එක සාධාරණයි. අනික් ප් රමාණෙන් හිතට යන්න දෙන්න ඕන, මොකද හිතේ සාමාන්ය ස්වභාවය තමයි අර විදියට වැරදියට දේවල් අල්ලන එක. ඒක එයාට ඕන. ඒක ඒ හිතට තියෙන්න ඕන දෙයක්. එහෙම නැතිනම් මේ සංසාරෙ ආව වගේ මේ කියන ගමනක් තියන හිතට කරන්න දෙයක් නැති වෙනව.

මේ අළුත් දේ දුන්නා කියල එයා ඒ අළුත් දේට එච්චර රුචි නැත්නම්, මනාප නැත්නම්, ඒ දේ තුල පිහිටන්නෙ නැත්නම්, එයාට පවතින්න බෑ. එහෙම වුනාමයි අපි කියන්නෙ උමතු වෙන්නෙ කියල. ඒක හින්ද මේක චුට්ට චුට්ට, යාප්පුවෙන් යාප්පුවෙන්, කියල දෙන්න

ඕන කාරණාවක්. හැබැයි එහෙම කියල දෙන්න පුළුවන්කමක් තිබ්බා නම්,

"රූපං දිස්වා පතිස්සතො"

එයා ඊළඟට බලයි රූප දැකලා සතියෙන් බලයි, සිහියෙන් බලයි. ඒ සිහියෙන් බලන හින්දා එයා සිහියෙන් බලන ඒ කාරණාව වින්දනය කරන්නෙ යථාභූත හැටියටමයි. යහපත් වූ හැටියටමයි. අයහපත් හැටියකට නෙවෙයි. ඕක සැකයක් හෝ මොකක් හරි ඈඳගෙන ඒ අනුසාරයෙන් කල්පනා කරන්න යන්නෙ නෑ. තියෙන විදිහෙන්ම දකින්න. තියෙන්නෙ සැකය නම්, "ආ..සැකයක් තියනව" කියල දකින්න.

අතනදි ප්රශ්ණෙ තියෙන්නෙ, සැකයක් තිබ්බට අපි දන්නෙ නෑනෙ සැකයක් තියෙන්නෙ කියල. තරහක් තිබ්බට දන්නෙ නෑ තරහක් තියෙන්නෙ කියල, තරහෙන් කතා කරනව විනා. සැකයෙන් කතා කරනව විනා. නමුත් සතිපට්ඨානයෙන් වෙන වෙනස තමා ඒ තියන දේ අනුමත කරන්න පටන් ගන්නව. එතකොට මෙතනදී අපි හැමදාමත් හොයන කතාවක් තියනවා.

ප්රශ්නෙට උත්තරයක්.

ඒ කියන්නෙ මෙතන සැකයක් තියනව නම් අපිට ඕන උත්තරේ. මෙතන තරහක් තියනව නම් අපිට ඕන උත්තරයක්. තරහ තමයි ප්රශ්නෙ කියල අපි හිතන්නෙ. ඇත්තම කියනව නම් මෙතන තියන එක තමයි පින්වතුනි උත්තරේ. ඒ තියන එක තරහ වෙන්න පුළුවන්. ඒ තියන එක සැකය වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ තියන එක සැකයක් නැති එක වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ තියන එක තරහක් නැති එක වෙන්නත් පුළුවන්. මොකක් වුනත් කමක් නෑ ඒක තමයි උත්තරේ. අපි හිතුවට ඒක ප්රශ්නෙ නෙවෙයි.

ඒකයි බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරන්නෙ ඕක දුක හැටියට. අපි හැමදාම හිතන එක මයෙ පුතා, තරහක් තියනව නම්, මට හෝ අපිට සැකයක් තියනව නම්, මේ සැකයෙන් නිදහස් වෙච්ච මොකක් හරි පිළිවෙලක් තියෙන්න ඕන. මොකක් හරි වෙන එකක් තියෙන්න ඕන කියල අපි හිතනව. ඕකට අපි බෞද්ධානුකූලව දාගෙන තියන නමකුත් තියෙනව නිවන කියල. නේ?

එතකොට අපි හැමදාම හිතනව එහෙම නම්, මේ තියන ස්වභාවයෙන් විනිර්මුක්ත වෙච්ච වෙනමම වූ මොකක් හරි අන්ය මොකක් හරි දෙයක් තියෙන්න ඕන කියල. ඒක ඇත්තම කියනව නම් blank. ඒක වැහිච්ච එකක්. අපි කවුරුවත් තාම ස්පර්ශ නොකරපු එකක්. අපි දන්නෙ නෑ ඒක හින්ද ඒක ගැන කියන්න.

ඒකෙ තේරුම තමයි අනික් පැත්තකට කතා කරොත් එහෙම, අපි හැමදාම හිතනව මේ තියන ප්රශ්නයට වෙන තැනක උත්තරයක් තියෙන්නෙ කියල. මේ තියන එක ප්රශ්ණය. උත්තරේ වෙන එකක්. ඕකනෙ මේ හිතන්නෙ.

නමුත් සතිපට්ඨාන සූත්රයට අනුකූලව ගත්තොතින් පින්වතුනි, මෙතන තියන එක තමයි උත්තරේ. අපිට සැකය නම් තියෙන්නේ සැකය තමයි උත්තරේ. මට සැකය තියනවා කියන එක දැන ගන්න එකයි උත්තරේ. තරහ තියනවා කියන එක දැන ගන්න එකයි උත්තරේ. රාගය තියනවා කියන එක දැන ගන්න එකයි උත්තරේ. රාගය නැහැ කියන එක දැන ගන්න එකයි උත්තරේ. එච්චරයි.

මේ කියන උත්තරේ එන්න ප්රශ්නෙ හැදිල තියෙන්නෙ වෙන අහකට, වෙනත් පැත්තකට. අපි හිතුවට මේක ප්රශ්නයක් කියලා, අපි දන්නේ ඒක ලොකු ප්රශ්නයක් වුනාට පස්සෙ විතරයි. නමුත් මේක නෙවෙයි මේකෙ මුල. මේක නෙවෙයි මේකෙ ආරම්භය. මේක නෙවෙයි මේකට ආපු හේතුව. අන්න ඒ හේතුව තමයි අපිට මේ අහුවෙන්නෙ.

ඇහෙන් බලනකොට, කනෙන් අහනකොට, නාසයෙන් දැනගන්නකොට, දිවෙන් දැන ගන්නකොට, ශරීයෙන් දැන ගන්නකොට, සහ හිතෙන් හිතනකොට. එතකොට අපි දැනට සතිපට්ඨානයක් හැටියට පුරුදු කරනකොට යමක් අපේ අභිමුඛයට එනව නම්, ඒක තමයි ඇත්තටම වෙන්න පුළුවන් දේ. අපිට තියන ගොඩක් ඇත්තො අහන ප්රශ්නෙ තමයි,

"හාමුදුරුවනේ භාවනා කරනකොට රිදෙනවා. භාවනා කරනකොට ඇඟ නොදැනී යනවා. භාවනා කරනකොට නින්ද යනවා. භාවනා කරනකොට කල්පනා වෙනවා. භාවනා කරනකොට එපා වෙනවා. භාවනා කරනකොට සද්ද එනවා. එතකොට මොකද්ද මං කරන්නෙ?"

සමහර අය කියනව,

"ආනාපානය විතරයි තේරෙන්නෙ. මං මොකද කරන්නෙ එතකොට?"

මෙයාල හැමදාම හිතන එකක් තමා මේ තියන එක නෙවෙයි හරි දේ. මේ තියන එක නෙවෙයි තියෙන්න ඕන දේ. වෙනත් එකක් තියෙන්න ඕන. නමුත් බුදු හාමුදුරුවොන්ගෙ යථාභූත ඤාණ දර්ශණය ඒක නෙවෙයි. මේ ඇත්ත ඇති හැටියෙන් මේ මොහොත තුල තියෙන්නෙ මොකද්ද? ඒක තමයි තියෙන්නෙ. ඒකයි යථාර්තය. අපිට ඊට වඩා වෙනත් එකක් ඕන.

ඒ කාරණාව සෙන් කතාවක තිබ්බා. හරක් දෙන්නෙක් හිටියලු. එක්කෙනෙක් ගඟෙන් ඒ පැත්තෙ. අනික් එක්කෙනා ගඟෙන් මේ පැත්තෙ. දෙන්නම ගස්වල ගැට ගහලයි හිටිය කියන්නෙ. මෙහා පැත්තෙ හරකා එහා පැත්ත දිහා බලනකොට, ගඟෙන් එගොඩ දිහා බලනකොට, ලස්සනට

තියනවලු ඉතින් අර කොළ පාටට මේ ලස්සන තණකොළ තියනවලු. ඌ කල්පනා කලාලු වැඩක් නෑ මේ පැත්ත නම් කිසි කමකට නෑ. අර පැත්තෙ හරි ෂෝක් ලස්සන තණකොළ ටික තියනව. ගියා නම් හරි ඒ පැත්තට, කියල පැන්නලු වතුරට. වතුරෙ ගහගෙන ගියා. පීනගන්නත් බෑ ලණුවකුත් ගැට ගහල තියනව, ඌ මළා. අර පැත්තේ එක්කෙනා හිතනවලු එහෙ ඉඳල මෙහෙ බලනකොට, මෙහෙ මං මේ කනාටු කකා ඉන්නෙ අර පැත්තෙ නම් තියනව හොඳ ඒව යන්න ඕන ඕක කන්න කියල. එයාටත් ඉතින් අර සංගෙඩියම තමයි වුනේ වතුරට පැන්නට පස්සෙ.

අපේ ජීවිතේ සාමාන්යයෙන් ඔන්න ඔය වගේ එකක් තියෙන්නෙ. යථාර්තය කියන එකට අපි හැමදාම, හැම වෙලාවකම මුහුණ දෙනවා. නමුත් ඒකට පයින් ගහනවා. ඒකට අපි කැමති නෑ. ඒකට අපි මනාප නෑ. ඒක භාර ගන්න තරම් අපේ හිතේ අපිට තැන්පත්කමක් නෑ. ඒක භාර ගන්න තරම් අපි නිහතමානී නෑ. ඒක භාර ගන්න තරම් අපි හිතනවා අපි සුදුසු නැහැයි කියල.

නමුත් තථාගත ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ, රහතන් වහන්සේලා වගේ ඇත්තන්ට මොනව හරි ප්රශ්නයක් ආපුහම ඒ ප්රශ්ණෙ ගැන විතරයි කතා කරන්නෙ.

සාරිපුත්ත හාමුදුරුවන්ට අර එක මනුස්සයෙක් ඇවිල්ල ගහනව. ලොකු වේදනාවක් තියෙන්නෙ. ඊට පස්සෙ උන් වහන්සේ හිතනවලු, මේ ඇඟ තනල තිබිච්ච හින්දනෙ මේ ගුටි කෑවෙ. රිදෙන්නෙ මේ. මෙහෙම නැත්නම් රිදෙන්නෙ නෑනෙ. අපි එහෙම නම් හිතන්නෙ ඔයිට වඩා වෙනත් විදියකට.

ඉතින් එතකොට සතිපට්ඨානය කියන මේ වැඩපිළිවෙලින් කියල දෙන්නෙ ඇත්තම කියනව නම්, ඔය කියන යථාර්තය දැක දැක ඉන්නෙ කොහොමද? කියන එකයි. අපි පුරුදු කරන්න ඕන කාරණාව වෙන්නේ, යථාර්තය කියන ඔය සිද්ධිය දැක දැක කොච්චර වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්ද? කියන එකයි.

මේ තියන හුස්ම දිගට වෙන්නත් පුළුවන්, කොටට වෙන්නත් පුළුවන්, හොඳට දැනෙන්නත් පුළුවන්, නැති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ හොඳට දැනෙන එක හරි, නැති එක හරි, දිගට තියෙන එක හරි, නැති එක හරි, මොක හරි කමක් නෑ, ඒක දැනගෙන "හා..මං මේකට කැමතියි" කියල, කොච්චර වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්ද? කියන එකයි වැදගත් වෙන්නෙ. ප් රතික්ෂේප කරන්නෙ නැතුව. විවේචනය කරන්නෙ නැතුව. ඒකට පිරිහිලා හිතන්න යන්නෙ නැතුව.

ඒක අද කාලෙ තියනවා වචනයක් analysis කරන්න කියල. එහෙම නැත්නම් comment ලියන්නෙ නෑ. කොච්චර වෙලාවක් මේ තියන එක දිහා

බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්ද? කියන එකයි හොයන්න වටින කාරණාව වෙන්නෙ. ඕක හන්දා සතිපට්ඨානය කියන එකට මං කියන්නේ 'මොකක්වත් නොකර ඉන්නවා' කියන එක කියල. අපිට හැමදාම කරන්න ඕන දෙයක්. එතකොට සාමාන්ය ජීවිතේදි පවා ඔය කියන ක්රමය තුලින් ප් රයෝජනවත් වෙන්න ඕන අනිවාර්යයෙන්ම.

ශෝක නැති කරගන්න නම්, දුකෙන් නිදහස් වෙන්න නම්, ඥාණවන්ත විදියට ජීවත් වෙන්න නම්, නිවී සැනසුනු කෙනෙක් හැටියට ඉන්න නම්, බුදු හාමුදුරවො දේශනා කරන ඒ එකම එක වැඩපිළිවෙල ඔච්චරයි. ඒකට කියන්නෙ සතර සතිපට්ඨානය කියල.

ඒක තුල කියල දෙන කාරණාව තියෙන්නේ, තියෙන්නෙ මොකද්ද? වෙන එකක් ගැන හිතන්න යන්න එපා. මේ තියන එක දැක දැක ඉන්න. ප් රශ්නයමයි දකින්න කියල අපිට උගන්වන්නෙ. ඇත්තම කියනව නම් ඒ අපි දකින්නෙ ප්රශ්නය නෙවෙයි ඒ දකින්නෙ. ඒක තමයි උත්තරේ.

වේදනාව නම් දැනෙන්නෙ ඇත්තම කියනව නම් වේදනාව දැනෙන්නෙ වේදනාව දැනෙන්න පුළුවන් හන්ද. ඒ වේදනාව කියල කියන්නෙ යම්කිසි ක්රියාදාමයක අවසාන ප්රතිඵලය. ඒ අවසාන ප්රතිඵලය විතරයි අපිට තේරෙන්නෙ. ඒක හින්දයි ඒක අපිට ගෝචර වුනේ. රාගය කියල කියන්නෙ යම්කිසි වූ ක්රියා සිද්ධි දාමයක අවසාන වූ ප් රතිඵලය. ද්වේශය කියල කියන්නෙ ඒ වගේම එකක්.

එතකොට ඒ ද්වේශය හට ගන්න මොකක් අහපු සද්දයක් ඇති, දැකපු රූපයක් ඇති, මොකක් හරි සිතුවිල්ලක් හරි මොකක් හරි කාරණාවක් ඇති. අපේ හිතේ අදහසක් හරි ඇති. ඒක හින්දා මේ බුර බුරා නැඟෙන ද්වේශයක් වගේ එකක්, තරහක් වගේ එකක් ආවහම අන්න ඒක අපිට තේරෙනවා. අපි හිතනවා මේක තමයි එහෙනම් ප්රශ්නෙ කියල. ඇත්තටම මේක ප්රශ්නය නෙවෙයි මේක ඵලය. ප්රශ්නය කියල කියන්නෙ හේතුවනෙ. මේක හේතුව නෙවෙයි මේක ඵලය. මේ හේතුඵලයයි අපි දකින්න පටන් ගන්නෙ පින්වතුනි.

සතිපට්ඨානය කියන ඒ කාරණය පුරුදු කරනකොට අපේ ජීවිතේ සකස් වීගෙන යන්නේ, මේ තියන එකට වඩා වෙනත් විදියක දෙයක් තියනවා කියන අදහසිනුයි අපි බැහැර වෙන්නෙ. මේක තමයි තියන සතුට. හැබැයි මේක දරන්න හරි අමාරුයි. මං පිළිගන්නව. අපි හැමදාම උත්සාහ කරන්නෙ මීට වඩා වෙනත් උත්තරයක් හොයන්න.

අද කාලෙ හැටියට ගත්තොත්, මේ රට හොඳ නෑ වෙනත් රටකට යන්න. මේ ගම හොඳ නෑ වෙනත් ගමකට යන්න. මේ කෑම හොඳ නෑ වෙන කෑම එකක් කන්න ඕන. මේ කෙනා හොඳ නෑ වෙන කෙනෙක්ව හොයා ගන්න ඕන. අපි හැමදාම තණ්හාවමයි වඩන්නෙ. ඒ වඩන්නෙ තණ්හාව. අපි හිතනවා මේකෙන් තමයි

අපි සාර්ථකත්වය යන්නේ හෝ මොකක් හරි කියල. නමුත් අර හිතිච්ච දේවල් ටික ඔක්කොම කරල ආපස්සට හැරිල බලනකොට, ඇත්තටම මූලික කාලය ඊට වඩා හොඳින් ඉඳල තියෙන්න පුළුවන්.

මේ අපි දුවන්නේ තණ්හාවේ දාසයෙක් හැටියටයි, ඔය කියන සිහියට එන්නෙ නැති තාක්කල්. එතකොට සිහිය දියුණු කර ගන්න නම්, තියුණු කරගන්න නම්, මේ මොහොත තුල තියන දේ අපි අනුමත කරන්න පටන් ගන්න ඕන. මේ දේ තියෙන්න බැරි එකක් හැටියට නෙවෙයි, මේ දේ තියෙන්න පුළුවන් එකක් හැටියට. මෙතන ප්රශ්ණාර්ථය වෙන්නෙ ඒ තියෙන්න පුළුවන් දේත් එක්ක කොච්චර වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්ද? කියන එකයි. ඒ තියෙන දේ කොච්චර දුරට මම අනුමත කරනවද? කියන එකයි.

අපි හරියට රංග ශාලාවක ප්රේක්ෂකයෙක් වගේ තමයි. අපේ ඉස්සරහට ආනාපානයෙන් කොටහක් එනව. ආනාපානය දිගට එන්නත් පුළුවන්. සිතුවිල්ල වැඩිපුර තියන එකක් වෙන්නත් පුළුවන්. රාගයක් එන්නත් පුළුවන්. ද්වේශයක් එන්නත් පුළුවන්. වේදනාවක් එන්නත් පුළුවන්. සැප දුක උපේක්ඛා මොනව හරි කමක් නෑ. මෙතන කතන්දරේ තියෙන්නේ, ඔය එන ඕනම එකක් එක හිතින් අපිට බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්ද? කියන එකයි. ඒක හින්දයි මං මෙයාට කියන්නේ 'අපක්ෂපාතී නිරීක්ෂකයා' කියල. ඒ දේ වෙන්න පුළුවන් නම් ගොඩ.

නමුත් අපි එකකට කැමතියි අනෙක් එකට අකමැතියි. ඒක හින්ද අපිම අපේ හිතේ හදා ගන්නවා, "මේවා විතරයි තියෙන්න ඕන, මේවා තියෙන්න බැහැ" කියල ස්වභාවයක්. ඒක තියන හින්දම තමයි මේ දෙක තියෙන්නෙ. මේ ලෝකෙ කවුරු හරි කෙනෙක් සුදු පාටට කැමති වෙන්නෙ ඇයි? කළු පාටට අකමැති හින්ද. එළියට කැමති වෙන්නෙ ඇයි? අඳුරට අකමැති හින්ද. එතකොට එළියට කැමති තාක්කල් එයා අනිත් පැත්තෙන් අඳුරට අකමැතියිමයි. නමුත් ඔය කැමැති අකමැති කියන එක අයින් කරල දැම්මම, එළිය තිබ්බත් එකයි අඳුර තිබ්බත් එකයි.

ධර්මයෙන් හදන ශ්රාවකයාගේ හිත අන්න ඒ විදිහේ අචලත්වයකටයි අරන් යන්නෙ. මේකෙ කියන කාරණාව ඒ කියන කෙනාගේ හිතට රාගය එන්නෙ නෑ, ද්වේශය එන්නෙ නෑ, මෝහය එන්නෙ නෑ, එව්ව නෙවෙයි. එව්ව ආවට කාරි නෑ කියන එකයි. ඒ ආපුහාම ඒ හැම එකක්ම දකින, බලන, දැනගන්න, තේරුම් ගන්න, හිතේ තැන්පත් කරගන්න, ක්රමය, මට්ටම, ප්රතිපදාව එකයි. එච්චරයි.

වෙන තියන කෙලෙස් ඔක්කෝම ටික අතහැරල දානව. ඒ අතහැරීමෙන් ලැබෙන සැනසීම තුල එයා ඉන්නෙ. ඒ එන හැම එකක්ම එයාට එකක් විතරයි. ඒක හරියට මලක් හම්බ වුනත්, ගලක් හම්බ වුනත්, දෙකටම එක හා විදියට හිනා වෙන්න පුළුවන් නම්, සතුටු වෙන්න පුළුවන්. ඒ දෙකම එක හා විදියට භාර ගන්න පුළුවන් නම් එච්චරයි. ඒකයි ලඟා

කරගත යුතු ජීවිතය වෙන්නෙ. ඇති කරගත යුතු ජීවිතය වෙන්නෙ. ශක්තිය වෙන්නෙ.

ඇත්තටම කියනව නම් ඒක පුදුමාකාර හයියක් වේවි ජීවිතේට. ඒ විදියට තැන්පත් කරගන්නා වූ මතකය අපේ ජීවිතේ ඊළඟ ඊළඟ අවස්ථාවන් වලදී, අපේ ජීවන ප්රශ්නය විසඳන්න හෝ අපේ ජීවිතේට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න අපිට පාර කියල දේවි.

මේකට පටිසෝතගාමිණි වැඩපිළිවෙලක් කියලයි කියන්නෙ. මේ ගමන අනිත් පැත්තටනෙ යන්නෙ. ධර්ම මාර්ගය කියන එක යන්නෙ අපි හිතන පැත්තට වඩා අනිත් පැත්තට. මගේ යෝජනාව අද දවසේදී ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මන කියල කියන මේ ආයතන ඔක්කෝටම ඔය කියන මූලධර්මය දාන්න හෝ ඒ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මන කියල කියන ආයතන ඔක්කෝම පුරුදු කරන්න භාවිතා කරන එක එච්චර සුදුසු මදි. ඒ කියන්නෙ ගොඩ බර වැඩියි.

ඔය ඇත්තන්ට පුළුවන් නම්, කැමති නම් හිතා ගන්න හරි, මම අහවල් වෙලාවෙදි ඇහැ ගැන තේරුම් ගන්න බලනව. අහවල් වෙලාවෙදි කන ගැන. එහෙම කරන්න ඕනම නම්. එහෙම නැතිනම් වැඩිපුරම තමන්ට අහුවෙන්නේ ගැටෙන්නේ මොකද්ද? තේරෙන්නේ මොකද්ද? ඒ දේත් එක්ක ඔය කියන සිහියෙන් තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරනවා කියල හිත පුරුදු කරන්න ඕන. එහෙම වඩනකොට හැදෙන්නෙ එක හිතක්. ඇහෙන් කලත්, කනෙන් කලත්, නාසයෙන් කලත්, දිවෙන් කලත්, ශරීරයෙන් කලත්, මේ ටික ඔක්කොම යන්නෙ එක හිතකට.

එතකොට මේ කොහෙන් කලත් කාරියක් නැහැ. ප්රශ්නයක් නෑ. මේ පුරුදු කරන්නෙ එක හිතක්. Training කරන්නෙ එක හිතක්. හඳුනාගන්නෙ එක හිතක්. ඒ කෙනාව තේරුම් ගත්තා නම්, ඇහැ ඔස්සේ ඒක කනටත් භාවිතා වේවි. නාසයටත් භාවිතා වේවි. නමුත් හරියට අපි භාවිතා කරන්න ඕන. හැබැයි ඒ විදියට හරියට භාවිතා කරල සමාජගත වුනා කියන්නකො. එතනට තැන බලපාන්නෙ නෑ මොකද අපේ හිත වෙනස් වෙලා තියන හින්ද.

අපි හැමෝම හදා ගත්ත එක්තරා එක්තරා සංස්කාර ගොඩක් තියනව (ඕකට බුදු හාමුදුරුවො සංස්කාර කියල කියන්නෙ) ගෙදරදි කතා කරන වචන සෙට් එකක් තියනව. යාළුවන්ට කතා කරන වචන සෙට් එකක් තියනව. ඊළඟට තව කොහේදි හරි කතා කරන විදිහක් තියනව. ඔෆිස් එකකට ගියපුහම කතා කරන විදිහක් තියනව. අපි ඕකට සංස්කෘතිය කියලත් කියනව.

නමුත් ඇත්තම කියනව නම් අපි රඟපානව. නේ? ඒ ඒ තැනට අදාල විදියට ඒ විදියට කතා කරනව. අපි හිතමුකො ගෙදරදි අර ඔෆිස් එකකට ගිහිල්ල කතා කරන විදියට කතා වුනා කියන්නකො මොකක් හරි

විදියකට. කට්ටිය සමච්චල් කරන්න පටන් ගන්නව. මොකද වෙලා තියෙන්නෙ කියල. මේක තමයි අපි හදාගෙන තියන අපේ රටාව.

ඔන්න ඔය රටාවලින් තමයි නිදහස් වෙන්න ඕන. මේකෙන් කියවෙන්නෙ නෑ සමාජයෙ ඔක්කොමත් පෙරලගෙන මේ කියන තැනට යන්න කියල. කරන්නත් බෑ කවම කවදාකවත්. මේ කියන්නෙ තමන් ඒ ඒ දේවල්වලට යන දුර, පුළුවන් තරම් සීමා සහිත කරගන්න කියල. ඉතින් මේක තමන් හඳුනාගෙන වර්තමානයට වෙලා කොච්චර වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන්ද? වර්තමානයේ තියෙන දේත් එක්ක කොච්චර මනාපද? කියන එක තමයි අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නෙ.

ඕක ඇත්තටම භාවනාවට පළවෙනියෙන්ම එන කෙනාට උගන්වන්නෙ අඩිය පොළොවෙ තියලා ගල් කැට උඩ ඇවිදින්න කියලයි. ඒ ගල් කැටේ ඇනෙන එක කොහොමද දැනෙන්නෙ? ඕකනෙ අහන්නෙ. ඒ ඇනෙන එකට කැමතිද? එපාද? කැමති නම් ඒ කැමැත්ත තියාගෙන කොච්චර වෙලාවක් යන්න පුළුවන්ද? අකමැති නම් ඒ අකමැත්ත තියාගෙන කොච්චර වෙලාවක් යන්න පුළුවන්ද? ඕක තමයි ඉගෙන ගන්න තියෙන මුල්ම එකත්, මැද එකත්, අවසාන එකත්. එහෙම එකක් තියෙන්නෙ. මේක ඒ තරම්ම සරලයි. ඒ වගේම ඒ තරම්ම ගාම්භීරයි.

එකම තැනක තමයි අපි ගිලෙන්නෙ. විපස්සනාව කියල කියන විදර්ශනාවෙන් ලැබෙන චරිතය එයා දකින්න පටන් ගන්නෙ. වෙනම අළුත්ම කතාවක් නෙවෙයි. මේ තියන කාරණාවෙම නොදැකපු අනන්ත අප් රමාණ පැති තියනව. ඒ අනන්ත අප්රමාණ පැති ටිකයි මෙයා දකින්න පටන් ගන්නෙ. අපි තාම දැක්කෙ නැති වෙන්න පුළුවන් වර්තමාන ජීවිතේදි පවා, ප්රශ්නවලදි ඒ ප්රශ්නෙන් නිදහස් වෙන කෝණයක් තියනව කියල. ඒ ප්රශ්නෙන් නිදහස් වෙන වචනයක් තියනව කියල.

බලන්නකො බුදු හාමුදුරුවන්ගෙ ජීවිතේ. පටාචාරාව ආවා. එයාට එක වචනයයි කිවුවෙ. අච්චර මිනී මරපු කෙනෙක් හිටියා අංගුලිමාල කියලා. එක වචනයයි කිවුවෙ. අපි හිතනව බුද්ධ බලය, ඒ රශ්මිය අනං මනං කියල. නෑ උන් වහන්සේගේ සිහිය.

උන් වහන්සේ දැනගෙන හිටිය තක්කෙටම, හරියටම, මොකද්ද මෙයාට හරියන උත්තරේ කියල. අපි තාම උත්තරයක් දන්නෙ නෑ හේතුව මෙතන ප් රශ්නයක් තේරුම් ගත්ත විදිහ. අර ඛේමා ආවා දරුවෙක් අරගෙන එයාට දුන්න උත්තරයක්, ප්රශ්නෙ ඉවරයි. ආයෙ එක උත්තරයයි දුන්නෙ ප් රශ්නෙ ඉවරයි.

අපි හදාගත්ත වෙනම සෙට් එකක් තියනව. අපේ තියන ප්රශ්නෙ ඒකයි. බුදු හාමුදුරුවො හදා ගත්ත උත්තර සෙට් එකක් තියාගෙන හිටියෙ නෑ. උන් වහන්සෙ නිදහස් කෙනෙක්. උන් වහන්සේ අර අපි වගේ සංඛාර

කියන ඒව තියාගෙන හිටපු කෙනෙක් නෙවෙයි. හිතේ මොනවත්, "හා..මං මෙයාට කතා කරන්නෙ මෙහෙමයි. මෙයා මෙහෙම කෙනෙක්. අරය මෙහෙම කෙනෙක්. මෙයාට මෙහෙමයි. මේ අයට මෙහෙමයි." කියල එහෙම හිතේ ගොඩ ගහගෙන හිටපු කෙනෙක් නෙවෙයි. උන් වහන්සේ කාටත් මෛත්රියයි කාටත් කරුණාවයි කාටත් මුදිතාවයි කාටත් උපේක්ඛාවයි.

අපිට බැරි ඒකයි. අපි හදාගත්ත එකක් තියනවනෙ. ඒකට අනුව තමයි අපි ඇත්තටම කියනව නම් රඟපාන්නෙ. ඕකයි මේකෙ කාරණේ. ඇයි ඉතින් හිතේ තැන්පත් කරන් ඉන්නෙ ඒවනෙ. ඒ තැන්පත් කරගෙන ඉන්නෙ මොකක් හින්දද දන්නවද? ඒව සැපයි කියල හිතෙන හින්ද. ප්රියයි කියල හිතෙන හින්ද. සහ එව්ව තමයි ස්ථිර කියල හිතෙන හින්ද. සහ ඒක තමයි මගේ ජීවිතේ කියල හිතෙන හින්ද. ඉතින් මේ තුනම ආත්ම සුඛ නිත්ය කියන තුනනෙ.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන විදිහට සම්පූර්ණම පටහැනියි අපි හිතන අපේ ධර්මය. ඒ උත්තමය දේශනා කරන්නෙ අනිත්ය, දුක්ඛ, අනාත්ම. අපි හිතන්නෙ කොහොමද? නිත්ය, සුඛ, ආත්ම. මේකයි මේක තුල තියන ප්රශ්නෙ. ඒ ප්රශ්නෙන් නිදහස් වෙන විදිහයි ඔය හම්බ වෙන්න ගන්නෙ සතිපට්ඨානය ඔස්සේ. එතකොට සතිපට්ඨානය කියන වැඩපිළිවෙලත් එක්ක අපිව අරගෙන යන ඒ මාර්ගය සකස් වෙන්නෙ, ඔන්න ඔය කියන තැන හරහායි.

බැරි නෑ මේක හදා ගන්න. අමාරු නෑ මේක හදාගන්න. මේ මොහොත තුල ඉන්න ඉගෙන ගන්න එකෙන්මයි කරන්නෙ. ඒකයි මේකට 'සාදර වෙනවා' කියල කියන්නෙ. 'මනාප වෙනවා' කියනව. ඒ තුලින් චුට්ට චුට්ට, චුට්ට චුට්ට අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නවා මේ මොහොත තුල තියෙන්නෙ මොන දේ වුනත් කමක් නෑ, ඒ දේත් එක්ක ඉන්න.

ඒ දේත් එක්ක "හා මට කමක් නෑ ඉන්නංකො" කියල නෙවෙයි. සාමයෙන් ඉන්න ඉගෙන ගන්න ඕන. මොනවත් නොකර ඉන්න ඉගෙන ගන්න ඕන. පක්ෂයක් ගන්නෙ නැතුව, පැත්තක් ගන්නෙ නැතුව, නිරීක්ෂණය කරන්න ඉගෙන ගන්නව. අපක්ෂපාතී වූ නිරීක්ෂකයා වෙන්න ඉගෙන ගන්නව. මෙහෙම වෙනකොටයි සැනසීම ළඟා වෙන්නෙ කියල අපි අහල තියෙන්නෙ.

ඉතින් බොහොම සංතෝසයි ඔය ඇත්තො අද සිල් සමාදන් වෙන්න ආවා. ඉතින් අද දවසේදී ඔය කියන කාරණාව සිද්ධ කරගන්න මේ තියන වටපිටාව ඉහටත් උඩින්. ඒ තියන වටපිටාවෙන් ප්රයෝජනය ගන්න ඕන. අපි හවස ධර්ම සාකච්ඡාවකුත් කරමු. භාවනා අත්දැකීම් කතා කරමු. එහෙනම් විවේකයෙන් ඉන්න ඕන.

තෙරුවන් සරණයි!